

Yoga op de 2^e Daltonschool met Leela yoga



Waarom kinderyoga?

Kinderen hebben het tegenwoordig best druk. Ook na schooltijd is de dag vaak al gepland. BSO, met vrienden of vriendinnen spelen, hobby's of sport. Ook de computer en de tv hebben een plaats in het leven van een kind. Tijd voor rust en stil staan bij het moment wordt vaak niet genomen. Het gaat maar door. Dit is niet erg, zolang er een balans is tussen spannen en ontspannen. En dan is het fijn dat er een mogelijkheid bestaat om een bewuste ontspanning in te bouwen voor je kind.

Voordelen van kinderyoga

Yoga bevordert zelfvertrouwen, concentratie en balans van kinderen. Kinderen worden (en gedragen zich) bewuster, voelen zich bewust gelukkig met zichzelf en in hun lijf, worden meer 'eigen', leren om te gaan met stilte, ontspannen gemakkelijk en hebben minder goedkeuring van buitenaf nodig. We leren ze op een leuke, speelse en sportieve manier werken aan uithoudingsvermogen en geduld, en zorgen voor omgang met spanning en ontspanning in hun lijf.

Lesinhoud

Lessen worden opgebouwd rond een thema en afgestemd op de belevingswereld van de leeftijd. Sommige thema's zijn seizoensgebonden (de seizoenen, vakantie, Sinterklaas, kerst, etc.). Een les bestaat uit een kort vertelrondje (hoe gaat 't met iedereen), een warming up ('hier' aankomen), fysieke oefeningen (yoga), concentratie- en mindfulness oefeningen en een creatieve uiting. Het uitgangspunt is op een plezierige manier met jezelf bezig zijn in een veilige omgeving.

Doelgroep

Om ervoor te zorgen dat de lesinhoud aansluit bij de beleving wordt per leeftijdscategorie (groep 3 t/m 5,6 t/m 8) een groep gevormd. De groepsgrootte is maximaal 10 kinderen.

Dagen waarop yoga wordt gegeven

Yoga wordt gegeven op maandag van 15.15 tot 16.30 uur. Lesdata: van 16 januari tot en met 20 februari.

Kosten

Een serie van 6 lessen kost €60 (€ 10 per les inclusief alle materialen, limonade en een gezond tussendoortje). Ik vraag per keer hulp van één van de ouders om tussen school en aanvang van de yogales de kinderen op te vangen en iets te drinken en te eten aan te bieden. Ook na de les vraag ik een ouder om bij de kinderen te blijven totdat ze allemaal zijn opgehaald.

Wie ben ik?

Mijn naam is Margriet Verhagen. Ik heb een dochter in groep 4 en een zoon in groep 1 van De Wielewaal, waar ik ook kinderyogales geef. Ik doe zelf ook veel en graag aan yoga en volg momenteel de Raja yoga opleiding. Leela yoga richt zich alleen op yoga voor kinderen.

Kinderyoga

Naast mijn werk voor Justitie ben ik kinderyogadocent. Ik vind het belangrijk dat kinderen al jong bewust mentale en fysieke ontspanning aangeboden krijgen. Yoga is een vorm die mij aantrekt en die ik daardoor gemakkelijk kan overdragen.

Interesse en meer informatie?

Je kunt je (liefst vóór de kerstvakantie) opgeven voor de serie van 6 lessen via de website: <http://www.leelayoga.nl/aanmelden.php> . Aanmeldingen worden in volgorde van binnenkomst behandeld. Er is plaats voor maximaal 10 kinderen. Na aanmelding krijg je per email meer informatie.

Met hartelijke groet,

Margriet Verhagen

www.leelayoga.nl

info@leelayoga.nl

020-4706465/06-44958333